GURDJIEFF – 48 EJERCICIOS

Lo Primero y lo Último: ***La Observación de sí y la No Identificación***

1. El esfuerzo para realizar: ***"Yo tengo un cuerpo"***
2. El esfuerzo para realizar que ***Yo descendí dentro y llegué a estar apegado a este organismo***
 (esteanimal) ***para el propósito de desarrollarlo***.
3. El intento para realizar la mecanicidad del organismo…
   A. ***Sus reacciones !abituales a situaciones recurrentes.***
   B. ***La relación magnética entre sus centros.***
4. Experimente sobre las partes del cochero, en orden de que él pueda aprender su negocio.
5. El centro formatorio ***reportando*** el comportamiento del organismo al Yo.
6. Formulación de observaciones concurrentes con el acto de la observación.
7. Formulación de las ideas.
8. El intento por comprender las ideas.
9. El intento por relacionar las ideas y comprender su interrelación.
10. El intento por definir temas de acuerdo con las ideas del Instituto.
11. El intento por interpretar la vida, los seres humanos, etc., en términos de mecanicidad, tipos,resortes, centros, etc.
12. Describa experiencias y reflexione sobre las ideas.
13. Triangule, esto es, tenga un propósito triple para cada acto.

14. Ensamble todo su conocimiento de un objeto dado al momento de percibirlo.

15. Imaginación constructiva:

A. Imagine la gran octava.

B. Intente de realizar la posición del hombre en el universo.

16. Relacione cada ob♦eto a su posici!ón en la escala. Por ejemplo, un cigarro pertenece al reinovegetal (Mi) de la escala orgánica. Los árboles pertenecen al reino vegetal. El oro del reloj a los metales (Do). El hombre (Si) La totalidad el reino natural está interpuesto entre la Tierra (Mi) y los Planetas (Fa) de la gran octava. Etc.

17. Intente realizar el hecho de dos mil millones de personas.

18. Intente realizar el hecho de la muerte

19. Esté conciente del peso de su opinión.

20. Aplique la ley de la octava a su propio comportamiento. Intente conocer cuando un dado impulso ha alcanzado Mi.

21. Pele la cebolla, esto es, haga anotaciones de las variadas actitudes hacia la vida, desnude aquellas superficiales en un esfuerzo por alcanzar la actitud fundamental.

22. Note los gustos y disgustos.

23. Encuentre el deseo esencial.

24. Encuentre el rasgo principal.

25. Haga esfuerzos graduales.

26. Representar un rol por uno mismo. CAST A ROL FOR ONESELF

27. Persista en tareas imposibles.

28. Vaya en contra de sus inclinaciones.

29. Empuje sus inclinaciones más allá de los límites de sus deseos naturales. Si un hombre lo

fuerza a ir por un kilómetro, vaya con él dos kilómetros.

30. Determine lo que eso en usted realmente quiere en una dada situación. Deliberadamente consígala, o deliberadamente oponga el Yo a ese deseo. En cada evento, no se identifique con el deseo.
31. Practique la gimnasia mental relativa al tiempo, espacio y movimiento.
32. Busque ilustraciones concretas y ejemplos (en la experiencia) de las ideas.
33. Trate de llevar a cabo, el trabajo de manera consciente, instintiva, emocional e intelectualmente al mismo tiempo.
34. Trate de conservar en mente que en cualquier momento dado usted estará actualizando una de las múltiples posibilidades.
35. Trate de conservar en mente que cuando usted habla de estas ideas a alguien o a un grupo, las células humanas están en ese momento instruyendo a un grupo de células de un mono, dentro de cada cerebro.
36. Trate de realizar que el hombre, que uno mismo, es un cosmos. Que este organismo es el planeta oglobo de este “Yo”. Que este (el organismo) contiene células correspondientes a las categorías de la naturaleza.
37. Trate de llegar a ser conciente de las operaciones de los sub-centros: Los sub-centros emocional y de movimiento del centro intelectual: los sub-centros intelectual e instintivo del centro emocional y los sub-centros intelectual y emocional del centro instintivo.
38. Trate de conservar en mente y realizar que nosotros estamos constantemente recibiendo influencias desde nuestro entero universo.

39. Trate de realizar que este organismo es, en realidad, una mera burbuja. Que, de hecho, la totalidaddel universo material o actualizado está relacionado al universo potencial como la sombra lo es a lasubstancia.
40. De a todos los cinco puntos la necesaria actividad.
41. El intento de usar el centro formatorio como un músculo, directa e independientemente de la sub-vocalización.
42. El intento de repetir un poema y una serie
de números, simultáneamente, usando el centro formatorio para el poema, y
el aparato de vocalización para los números.
43. Desenrolle la película.
44. Evoque en fotografía el objeto al cual las ideas están relatadas.
45. Provea la base, la tercera fuerza, la neutralizante, en todas y cada una de las situaciones. Esto es: Improvise.
46. Deshagase de la escritura. CAST SPELL
47. Trate de practicar la moralidad consciente.
48. Trate de pensar de la manera razonable para hacer o decir en una dada situación.

Cada evento es potencialmente un círculo completo. pero las circunstancias usualmente lo distorsionan o, cuando menos, proveen solo una curva. Si muc!o de esto es proveído (curvas): trate de determinar justamente lo que es razonablemente necesario para completarlo. Supla lo faltante de la curva para cerrar el círculo